



## 普段着の私



総務部 地域支援・研究交流課 北川 博巳

毎年夏は暑いにも関わらず甲子園の野球観戦や夏フェスに行ったりしてリフレッシュしていたのですが、昨年はまったく行けずじまいになってしまい、去年の夏に観戦しようと思っていた東京オリンピック・パラリンピックも早々に払い戻しをしました。結局開催されても無観客で行われることになって残念でしたが、今までしていたリフレッシュが中々できない日々です。そんな中で唯一のリフレッシュする活動で自転車ならいい運動になるし近くの川沿いに自転車専用のコースもあるので時々出かけています。



ところで、最近自転車の利用環境整備が全国で進んでいるのをご存じでしょうか？自転車の専用レーンを設置した道路もありますし、広い歩道では自歩道と言って色で歩道を塗り分けて自転車の通行帯を整備している道路もあります。また、神戸や岡山ではシェアサイクルといってまち中に自転車のポートを設置して交通系のICカードでも利用できるレンタルサイクルのシステムも整ってきました。このように自転車は健康づくりのためにこれから流行っていくのではないかと思います。

ということで、こんな感じで元気で健康なまちづくりは何だろうと考えているのが普段着の私です。

総合相談・地域連携室 作業療法士 山田 健太

令和3年度4月から地域連携室に異動となり、シフト勤務から土日休みに代わったのをきっかけに生活習慣も見直そうと思い、毎週土曜早朝はランニング、以前は毎日の様に晩酌していたのを辞めて金曜土曜のみの楽しみとしています。家の周囲は丘の上という事もあり、朝は静かに鳥のさえずりを聞きながら1時間ほど走っています。休日の昼間は子供2人の世話に追われながら、家事をして、庭の草抜き、プランターの野菜の世話をするとあっという間に夕方です。2歳の娘がキックバイクで自転車の練習を始めたので、無限の体力に付き合いながら夕方まで走り回っています。子供が寝着いてから夫婦ののんびり時間で晩酌するのですが、すぐに眠気が。。。もっと自分の趣味に時間を取りたいと思う気持ちはありますが、子供と過ごせる時間を今は大事にしたいです。



## 部署紹介 総務部 地域支援・研修交流課



◀移乗研修

RDD2021▶  
(オンライン開催)

地域支援・研修交流課は研修交流センターを運営しており、「研修事業」「福祉用具相談事業」「交流事業」の大きく三つの事業を担っています。

2020年はコロナに始まりコロナに終わった一年で今もそれは続いています。

「研修事業」では、毎年18～20コマ実施している研修は感染拡大の影響で3つの研修を中止し、開催した研修のほとんどはZoomを用いたオンライン形式の研修、対面型とオンラインのハイブリット形式の研修、録画したものを配信する形式の研修と慣れない中で工夫

を凝らしながら実施できましたが、受講者はかなり減ってしまいました。とは言え、県から委託を受けている認知症介護実践研修をはじめ、パーキンソン病、園芸療法、認知症ケアセミナーなど、当センターの特徴を活かした研修を中心に実施できました。9月には、龍野保健所との共催で「パーキンソン病のある方の地域生活支援を考えるセミナー」を開催でき、水田副院長の講義の後、対面形式で当事者及びご家族との交流もできました。

「福祉用具相談利用事業」も同様に団体見学が大きく減少しましたが、感染拡大がある程度収まった時には小学校から専門学校に至るまでの体験学習を開催でき、オンラインでの展示ホールの案内もしました。何より在宅での復帰を目的とした患者・家族様の来訪はありましたので、事業の柱である福祉用具の情報提供をすることができました。とくに、介護ロボットについては展示品の数が増え、県内で福祉用具展示ホールのある「兵庫県立福祉のまちづくり研究所」「兵庫県立但馬長

寿の郷」との巡回展示を実施でき、オンラインでの介護ロボットフォーラム(福祉のまちづくり研究所主催)で合同出展しました。

「交流事業」では、ふれあいハフェスタをはじめとする地域住民との交流行事が西播磨地域では軒並み中止や内容変更があって交流することができませんでしたが、陶芸教室・絵手紙教室などの文化創造活動は参加者数が減少して四苦八苦しましたが、何とか継続することができました。

このように大変だった1年でしたが、前回の部署紹介でも書きましたが、研修交流センターのあらゆる事業に共通するキーワードは「アウトリーチ(地域への積極的な働きかけ)」です。当センターは市街地から離れた場所にあるため、待っているだけでは施設の魅力が十分伝わりません。コロナが収束すれば今まで以上に地域を支え、より多くの方が交流できるような、チャレンジ企画を温める時期だと思っておりますし、皆様のお力添えもよろしくお願いいたします。

リハビリテーション西播磨病院だより

# ひがりの都

2021年  
9月発行



## ご挨拶

看護部長 柏木 史江



今年の4月からリハビリテーション西播磨病院に看護部長として着任いたしました。ここに紙面をお借りしてご挨拶申し上げます。

元々スポーツはすることも観ることも大好きですが、コロナ禍で開催されるオリンピックは、正直最初は反対でした。人が動くことでの感染の拡大が心配だったからです。しかし、いざ開催されると選手の勇姿に感動させられっぱなしです。選手たちは皆この状況での開催を心から感謝しています。柔道男子73キロ級で五輪制覇を果たした大野将平選手の「われわれアスリートの姿を見て、何か心が動く瞬間があれば本当に光栄」という言葉に再び感動させられました。選手たちは複雑な思いの中で戦っています。いろんな制限の中でベストを尽くすのは本当に大変なことだったと思います。

さてコロナ禍でも当院は医療サービスの提供に尽力してまいりました。職員ひとり一人が、「自分を守る」「家族を守る」「患者を守る」「職員を守る」「社会を守る」という観点で行動しています。病院玄関での体温チェック、入院患者さんには面会制限や外出制限など迷惑をおかけしております。引き続きご協力をお願いいたします。不安をかかえて病院を訪れる患者さんに癒しの環境には絶対の自信があります。植栽は工夫を凝らし四季折々の植物が庭園を彩っています。ギャラリーの作品は一月ごとに入れ替えており、大変好評を得ています。もちろん施設面ではありません。「人は人により癒される」ものです。私たち職員は皆様のサポートを全力でおこなっていく所存です。「地域とともに歩み成長する」という当院の理念に基づき、リハビリテーションの専門病院として邁進していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

**“おんせん”と“うまいもん”でおもてなし**

露天風呂  
ご好評いただいております

1泊2食付  
※65歳以上の方(平日) **7,300円~** (税込)

**浜坂温泉保養荘**

☎(0796)82-3645

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775

<http://www.hamasaka-ni.com/>

その他、いろいろなプランがございます。詳しくはHPをご覧ください!

**Play Sport**

ふれあいスポーツ交流館

TEL 0791-58-1313  
FAX 0791-58-1323

〒679-5165 たつの市新宮町光都1-7-1





# 残暑が続きます、引き続き熱中症に気をつけましょう！



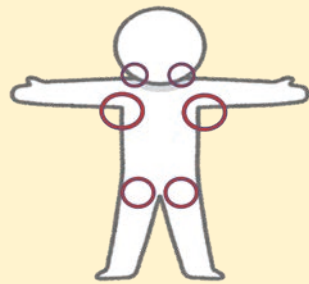
熱中症といえば、7月・8月の印象が強いと思いますが、9月もまだまだ油断はできません。9月の熱中症による救急搬送状況は全国で7085人(令和2年度)、9532人(令和1年度)となっています。あらためて、熱中症の予防、対処方法を確認しておきましょう。

## ＜熱中症の症状と重症度＞



## まわりの人が熱中症になってしまったら… （手当の仕方）

- ① 涼しいところへ移動しましょう。
- ② 体表面近くの太い静脈のある場所を冷やします。  
保冷剤、氷枕、冷えたペットボトルなどで**両方の首筋、脇の下、太ももの付け根**を集中的に冷やしましょう。
- ③ 冷やした水分・塩分を補給しましょう。  
※飲料としては、水分と塩分を適切に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。
- ④ 濡れタオルなどで身体を冷やしましょう。



## 熱中症にならないために・・・

### 《基本的な予防法》

- ・日傘・帽子、涼しい服装
- ・水分をこまめにとる
- ・暑い時は無理をしない
- ・日陰を利用
- ・こまめに休憩



### 《新しい生活様式での予防法》※ウイルス感染対策は忘れずに！

#### マスク着用により熱中症のリスクが高まります！

マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

★屋外で人と2メートル以上(十分な距離)離れている時、熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

#### マスク着用時は・・・

- ・激しい運動は避けましょう
- ・こまめに水分補給をしましょう 大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ・気温・湿度が高いときは特に注意しましょう



### 《車椅子を利用する方が気をつけたいこと》

- ・地面からの照り返しで熱を受けやすく、背中とお尻が車椅子と密着しているため熱がこもります。冷却グッズを活用しましょう。
- ・頸椎に損傷がある方は発汗障害を抱えている場合もありますので汗が出せずに、体温が下がりにくいです。冷却グッズを活用しましょう。
- ・体調が優れない時は積極的に周囲に助けを求めましょう。

### 《介護者や周囲の方が気をつけたいこと》

- 障がいの中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渴いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。



出典：日本救急医学会分類2015

熱中症環境保健マニュアル 2018

環境省 熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/>) 厚生労働省HP(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)

# 回復期リハビリテーション病棟について

回復期リハビリテーション病棟専従医 田中 貴志  
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 阿曾 光子

回復期リハビリテーション病棟についてご紹介いたします。「脳血管疾患又は大腿骨頸部骨折などの患者さんに対して、日常生活動作の能力向上による寝たきり防止と家庭復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に行うための病棟」として、2000年に制度が創設されました。その後対象疾患も徐々に拡大し、入院患者さんが増えてゆく一方、「退院後にご自宅で安心して生活頂くため」に必要な退院支援の流れも2000年当時から徐々に変化しております。

日常生活動作には、歩く・食事をする・身だしなみを整える・衣服を着替える・トイレでズボンの上げ下げをする、など様々な動作があります。リハビリテーションでは動作の基本となる訓練を実施しながら、一方でこれらの生活動作を実践し習得する訓練を実施しています。またご本人が生活しやすいご自宅環境についてのアドバイス・提案も行っております。

トイレでは「適切なタイミングで排泄ができるかどうか」も重要です。「トイレに行きたい」という感覚のあり・なしや、「膀胱に尿をためこめるか、だすことができるか」なども関わっており、一見動作と関係なさそうな要素も踏まえる必要があります。当院では「排泄ワーキンググループ」による取り組みに特徴があります。動作能力や現状の日常生活動作と、排泄能力の評価結果を一通り把握したうえで、患者さんへの関わり方やご家族への伝達内容を検討しております。

また毎日の生活動作には「認知機能」が大きく関わることは、ご想像いただけるかと思います。認知機能が低下された方は環境が変わることに脳がついていけず、そのことが認知機能に悪影響となることもあります。当院では「精神リエゾンチーム」という認知症の専門チームと連携しながら、患者さんへの対応やご家族への伝達・退院後のかかりつけの先生への情報提供を行っております。

日常生活と「飲み込み(嚥下)」は切っても切れない関係です。「おうちで安全に食べるためには、何をどのように準備したらよいのか？」という疑問を解消できるよう、担当言語聴覚士・嚥下認定看護師・管理栄養士・主治医・リハビリテーション科医師が連携を密にとりながら、治療と退院時指導を実施しております。

患者さんをご家族が退院後に安心して生活頂けることを目標に、様々な角度から関わってゆくリハビリテーション医療を実践しております。ご自宅への退院に際して不安を感じた、どうしたらいいかわからない、とお感じになられた際には是非お声かけください。



ハーブの手浴でリラックス

## 植物と園芸活動の癒しのちから～園芸療法のこと～

園芸療法士（新任） 横田 優子

4月から毎週火曜、植物の癒しの力、園芸活動を用いた介入を行っています。チーム医療の一員として、患者様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

秋の植物といって何が思い浮かぶでしょう？

畔道の真っ赤な彼岸花、黄金色の稲穂、重陽の節句の菊、風に優しくそよぐコスモス、キンモクセイの香り、お月見のススキ、それに実りの秋の代表格サツマイモ、柿、栗といったところでしょうか。

植物は季節を感じさせ、心地よい五感の刺激(「きれい」「いい香り」「おいしい」etc.)をもたらします。私たちにとって身近な存在で、どなたにも受け入れやすい話題となります。また、ガーデニングが趣味という方も多いと思いますが、ガーデニング作業は身体を動かすことによる運動の効果や、植物に触れることによるリラックス効果、日光を浴びることによるさまざまな健康効果をもたらしてくれます。

園芸療法は、植物のもつ癒しのちからや園芸活動(ガーデニング作業・創造活動)を通して、病気や障害などのために支援を必要とする方々の機能維持／回復やストレス軽減、意欲の向上などを図る非薬物療法のひとつです。近年では、認知症の一次予防や農福連携事業など、幅広い分野で取り入れられるようになっていきます。

ストレスを感じていた時、自然の風景や美しい花を見て気持ちが楽になった、ガーデニングに没頭している間は嫌なことや悩みを忘れていた、育てている植物がきれいな花を咲かせてテンションが上がったといった経験をお持ちの方は多いでしょう。園芸療法は特別な植物、特別な園芸作業を用いるわけではありません。植物に触れる活動を通して、楽しみながら継続的に心身機能を使う機会を提供し、対象となる方の「できた!」「まだまだできる!」「またやってみたい」という前向きな気持ちを引き出していきます。しかし、植物や園芸活動だけでは十分な効果は期待できません。そこに、活動を共に行う仲間や支援スタッフ、ボランティアさん、園芸療法士など、人との関わりは欠かせません。

「こころが動けばからだも動く」意欲の向上は、自発的な行動につながっていきます。



風にそよぐコスモス